

令和7年10月 献立表

2025年

目標：良い姿勢で上手な食べ方をしましょう

中央区立明石小学校

日	献立	おもな使用食品の働き			エネルギー たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるのもとになる	体の調子を整えるのもとになる	
2木	ごはん さばのカレー焼き 野菜のおかか和え 豚汁 牛乳	米 さとう じゃがいも	さば かつお節 豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにゃく	616 kca 27.6 g
3金	コッペパン ペンネのミートグラタン ポトフ みかん 牛乳	コッペパン マカロニ 油 小麦粉 じゃがいも	豚肉 クリーム チーズ 大豆 ウィンナー 牛乳	たまねぎ にんじん セロリ しめじ キャベツ ブロッコリー みかん	591 kca 28.4 g
6月	吹き寄せご飯 高野豆腐と野菜の煮物 みたらしだんご 牛乳	米 油 さといも さとう 白玉だんご でんぷん	油揚げ 鶏肉 のり 凍り豆腐 牛乳	しめじ にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ れんこん こまつな	615 kca 26.6 g
7火	えびピラフ かぼちゃチーズコロッケ 野菜スープ 牛乳	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 パン粉	えび 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム かぼちゃ グリーンピース こまつな	652 kca 26.5 g
8水	きのこうどん 大豆とひじきの彩炒め ポテトのフリッター 牛乳	うどん さとう 油 ごま油 じゃがいも 小麦粉	豚肉 大豆 干ひじき ベーコン 卵 牛乳	玉葱 白菜 人参 しめじ なす えのき 干しいたけ にんにく 万能ねぎ ピーマン 赤ピーマン	621 kca 25.9 g
9木	ハヤシライス 海藻サラダ 梨 牛乳	米 米粒麦 油 さとう	豚肉 海藻ミックス 糸寒天 牛乳	玉葱 人参 にんにく 小松菜 マッシュルーム キャベツ 梨	593 kca 21.9 g
10金	にんじんご飯 肉豆腐 ほうれん草の和え物 ブルーベリー豆乳ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 ごま 油 さとう ブルーベリージャム	豚肉 豆腐 豆乳ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 白菜 えのき 長ねぎ こんにゃく もやし コーン缶 ほうれんそう	640 kca 28.1 g
14火	フレンチトースト トマトカレースープ バジルドレッシングサラダ みかん 牛乳	食パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	卵 牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 生姜 玉葱 人参 胡瓜 しめじ トマト・コーン缶 みかん グリーンピース レモン	591 kca 24.1 g
15水	マーボー豆腐丼 春雨スープ 柿 牛乳	米 油 さとう 春雨 でんぷん ごま油	豆腐 豚肉 大豆 牛乳	玉葱 干し椎茸 生姜 白菜 人参 にんにく 竹の子 葱 青梗菜 柿	616 kca 25.3 g
16木	青のり大豆ご飯 卵焼き 野菜の生姜醤油がけ 味噌汁 牛乳	米 でんぷん 油 さとう	大豆 あおのり 卵 豆腐 牛乳	たまねぎ 干しいたけ こまつな もやし にんじん しょうが しめじ だいこん	589 kca 27.0 g
17金	【食べよう野菜350】ごはん 根菜ハンバーグ オニオンドレッシングサラダ 白菜スープ 牛乳 完食すると147gの野菜がとれます	米 油 パン粉 さとう ごま油 じゃがいも	豚肉 ウィンナー 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう キャベツ きゅうり コーン缶 マッシュルーム はくさい	597 kca 23.8 g
18土	スパゲティミートソース ポテトのフレンチサラダ トゥティフルティー 牛乳	スパゲティ でんぷん じゃがいも さとう 油	豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ ブロッコリー パイン・みかん・桃缶 オレンジジュース	592 kca 22.9 g
21火	【郷土料理の日】ごんじゅうご飯 さんが焼き じゃがいも入りきんぴらごぼう もやしと小松菜の味噌汁 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも 油 ごま	豚肉 油揚げ あじ 鶏肉 牛乳	れんこん ねぎ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく もやし はくさい たまねぎ こまつな	585 kca 25.2 g
22水	ぶどうパン 秋の香りシチュー ひよこ豆のサラダ 梨 牛乳	ぶどうパン さつまいも 油 バター 小麦粉 さとう	鶏肉 豆乳 牛乳 ひよこ豆	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ もやし 梨	613 kca 24.8 g
23木	ごはん さんまのかば焼き 野菜のゆかり和え なめこ汁 牛乳	米 でんぷん 油 さとう	さんま開き 豆腐 牛乳	しょうが はくさい だいこん にんじん きゅうり ゆかり なめこ ねぎ	587 kca 23.2 g
24金	【地産地消】ごはん 回鍋肉 キャベツ 中華風コーンスープ みかん 牛乳	米 油 さとう ごま油 でんぷん	豚肉 牛乳 豆乳 卵	しょうが キャベツ ピーマン 人参 たけのこ ねぎ にんにく クリームコーン缶 みかん	624 kca 26.5 g
27月	【季節の献立】さといもご飯 スタミナサラダ 呉汁 ぶどうゼリー 牛乳	米 さといも 油 さとう じゃがいも	豚肉 大豆 アガー 油揚げ 昆布 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 生姜 葱 もやし 玉葱 にんにく 小松菜 大根 しめじ ぶどうジュース	593 kca 22.7 g
28火	みそうどん わかさぎのから揚げ あべかわおさつ 牛乳	うどん 油 さとう ごま油 でんぷん さつまいも	鶏肉 油揚げ わかさぎ きな粉 牛乳	にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな はくさい しょうが	610 kca 29.8 g
29水	【かみかみ献立】ごはん 魚の香味焼 竹輪のごま炒め すいとん 牛乳	米 さとう ごま ごま油 油 じゃがいも 薄力粉	鮭 竹輪 豚肉 牛乳	しょうが 万能ねぎ キャベツ にんじん ピーマン だいこん こまつな	599 kca 29.1 g
30木	ココア揚げパン 肉団子スープ 小松菜とツナのサラダ 牛乳	コッペパン 油 さとう じゃがいも でんぷん 春雨 ごま油	豚肉 卵 ツナ缶 豆腐 牛乳	白菜 玉葱 人参 しめじ 長ねぎ 生姜 もやし 小松菜 キャベツ コーン缶 レモン	585 kca 24.7 g
31金	スクランブルエッグのオムライス キャベツスープ ハロウィンチップス 牛乳	米 油 さとう マカロニ さつまいも むらさきいも 粉糖	鶏肉 卵 牛乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん こまつな	589 kca 24.9 g

*都合により献立内容を変更する場合があります

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1			(食塩相当量)*1	*2	*2	*2	A*2	B1*2	B2*2	C*2	*2
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
10月分平均	605	16.9	28.4	2.3	349	93	2.5	280	0.39	0.55	36	6.7
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。